



LEKENHET

-en nødvendighet for
vekst, endring og
utvikling

Barne- og ungdomspsykolog
Anette Andersen

Alle pattedyr leker



Artig fyr, gøy å leke med!

Irriterende fyr, jeg biter snart!

Lek har en rekke positive effekter....

- takle det uventede (Spinka et al, 2001)
- tolke komplekse sosiale situasjoner (Spinka et al, 2001)
- meningsdannelse (Bruner, 1990)
- kommunikasjon (Nicolopoulou, 2005)
- Sosial- kompetanse og - ferdigheter (Connolly & Doyle, 1984)
(Panksepp, 2007)
- divergent tenkning (Baer, 1993)
- uttrykke seg kreativt (Singer & Singer, 1998)
- nært knyttet til læring (Panksepp, 2012)

Lek har en rekke positive effekter...

- stimulerer nevronvekst i amygdala (prosessering av emosjoner) og dorsolateral prefrontal cortex (Beslutningstaking) (Panksepp, 1999)
- metakommunikasjon (Bateson, 1976)
- affektregulering (Berk et al, 2006)
- fleksibilitet (Garvey, 1977)
- symbol representasjon (Piaget, 1962)
- mengde lek korrelerer med utvikling av prefrontal cortex (Byers, 1999)
- nødvendig for å "skru på" the social engagement system (Porges, 2004)

På tross av lekens positive effekter...

Fra "The Sunshine state" til "The Smart State" (Ailwood, 2008)



Norsk pietisme

Lek og tull

Arbeid og alvor



Interessen for lek

- Charles Darwin (1872)- opptatt av mekanismene bak kiling
- Sigmund Freud- opptatt av lekens betydning for emosjonell utvikling
- Erik H. Erikson - opptatt av lekens betydning for barns emosjonelle velbefinnende
- Huizinga (1955)- Det lekende menneske (Homo ludens)
- Winnicott (1965)- Det sanne selv vs det falske selv

Hva er lek?

Lek kan ikke defineres ut fra den ytre aktiviteten, men hvilken *opplevelse* en har av den



Hva er lek?



... vi leker for lekens skyld



Lek vil si...

....å ha lyst til

....å være tilstede i øyeblikket

....å ha lite fokus på seg selv

....å improvisere

....å ha en følelse av kontroll og mestring

....å være påkoblet, være en del av noe

....å være glad

Leken som et grunnleggende emosjonssystem

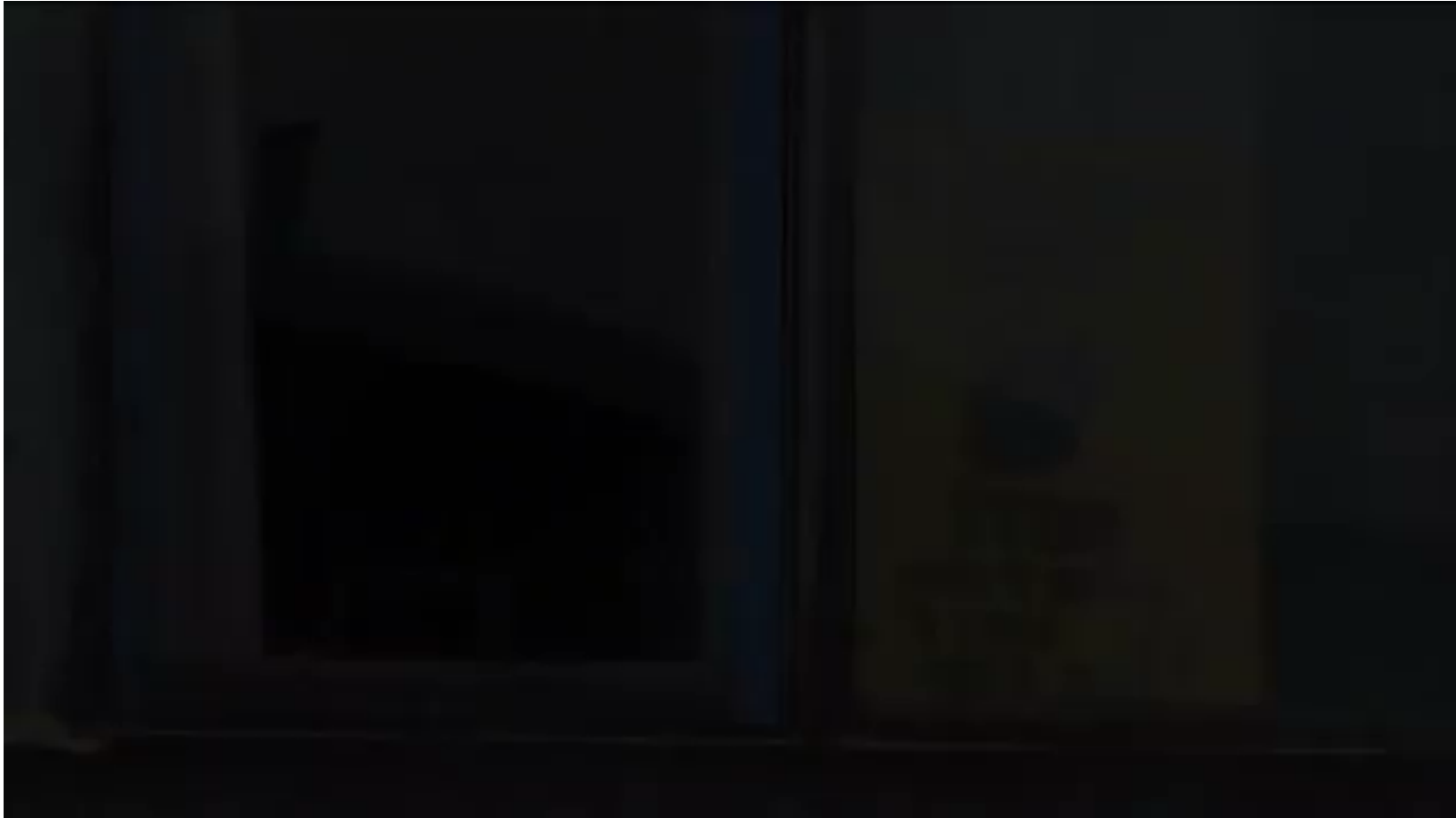
(Panksepp, J. (2004). Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions)

Primært emosjonssystem

Følelse

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. Utforsking..... | Entusiasme |
| 2. Sinne..... | Hold deg unna |
| 3. Frykt..... | Angst |
| 4. Lyst..... | Kåt |
| 5. Gi omsorg..... | Tender og kjærlig |
| 6. Panikk..... | Ensom og trist |
| 7. Lek..... | Fryd og glede |





Lekenhet er en indre sinnstilstand

”Motivasjon til å fritt og gledelsesfullt engasjere seg i, koble seg på og utforske omgivelsene”

(Panksepp, 2004)



Lekens nevrokjemi (work in progress)

Lekenhet er også en nevrokjemisk tilstand.
Stoffer forbundet med et lekende modus:

endogene opioider (endorfiner)

serotonin

C-fos proteiner (vekstfaktorer i hjernen)

cannabinoider

oxytocin

dopamin

anandamid (gir kortvarig «bliss»)

OSV.....

Jaak Panksepp: *Affective neuroscience: The foundation of human and animal emotion*. New York: Oxford University Press

Jeffrey Burgdorf & Jaak Panksepp (2006) The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 173-187.

(Plansje stjålet av Niels Eide- Midtsand, forelesning vår- 2016)

Lekens nevrokjemi- fryd, latter

- virker smertedempende
- reduserer nivået av stresshormoner (eks.: cortisol, dopac, noradrenalin)
- øker nivået av immunoglobulin, naturlige dreperceller, gamma-interferoner, T-celler, D-celler.
- frigjør vekstfaktorer i hjernen
- stimulerer produksjonen av veksthormoner
- bedrer sårheling

Se for eksempel:

Bennett, M. P. et al (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer activity. *Alternative Therapies in Health and Medicines*, 9, 38-45

Bennett, M. P. & Lengacher, C. (2009). Humor and laughter may influence health: IV. Humor and immune function. *Evidence-Basen Complementary and Alternative Medicine*, 6, 159-164

Mora-Ripoll, R. (2010). The therapeutic value of laughter in medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16, 56-64.

(Plansje stjålet av Niels Eide- Midtsand, forelesning vår-2016)

**Tull og lek
versus
alvor og arbeid**

**Tull og lek
versus
Depresjon**

(Panksepp, 2004)



Psykosklerose (Montague, 1981)



Lek og utvikling

Det første året- Den samstemte leken

”Tilfredstillende samstemt lek i det første leveåret gir et fundament for et gledesfullt liv, og gir næring og drivkraft mot mer lek og utforskning” (Schore, 1994)



Lek og utvikling

Det andre året- utforskende lek

- Utforskende lek som grunnlag for læring og vekst

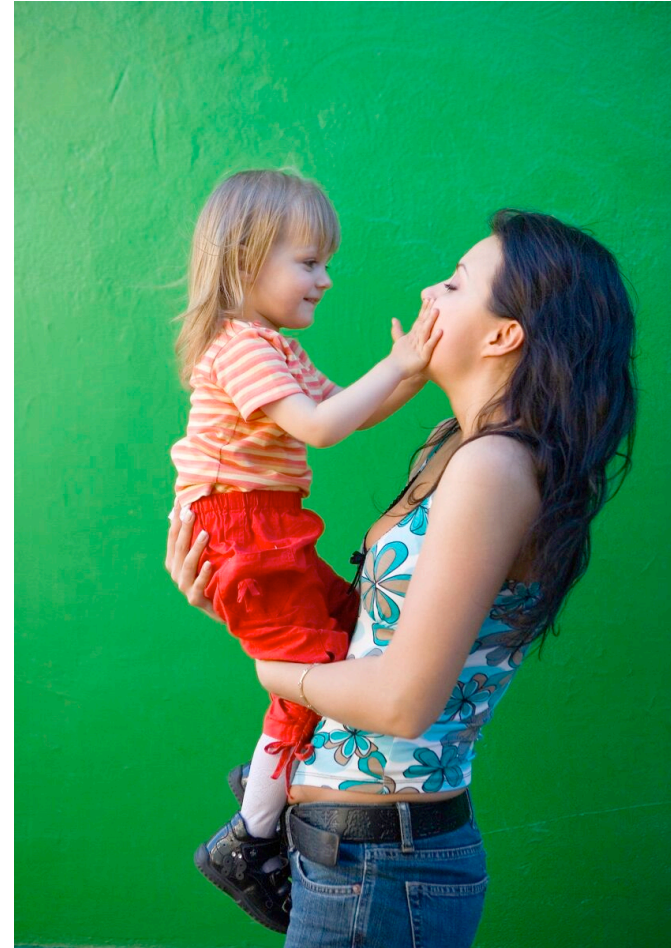


Lek og utvikling

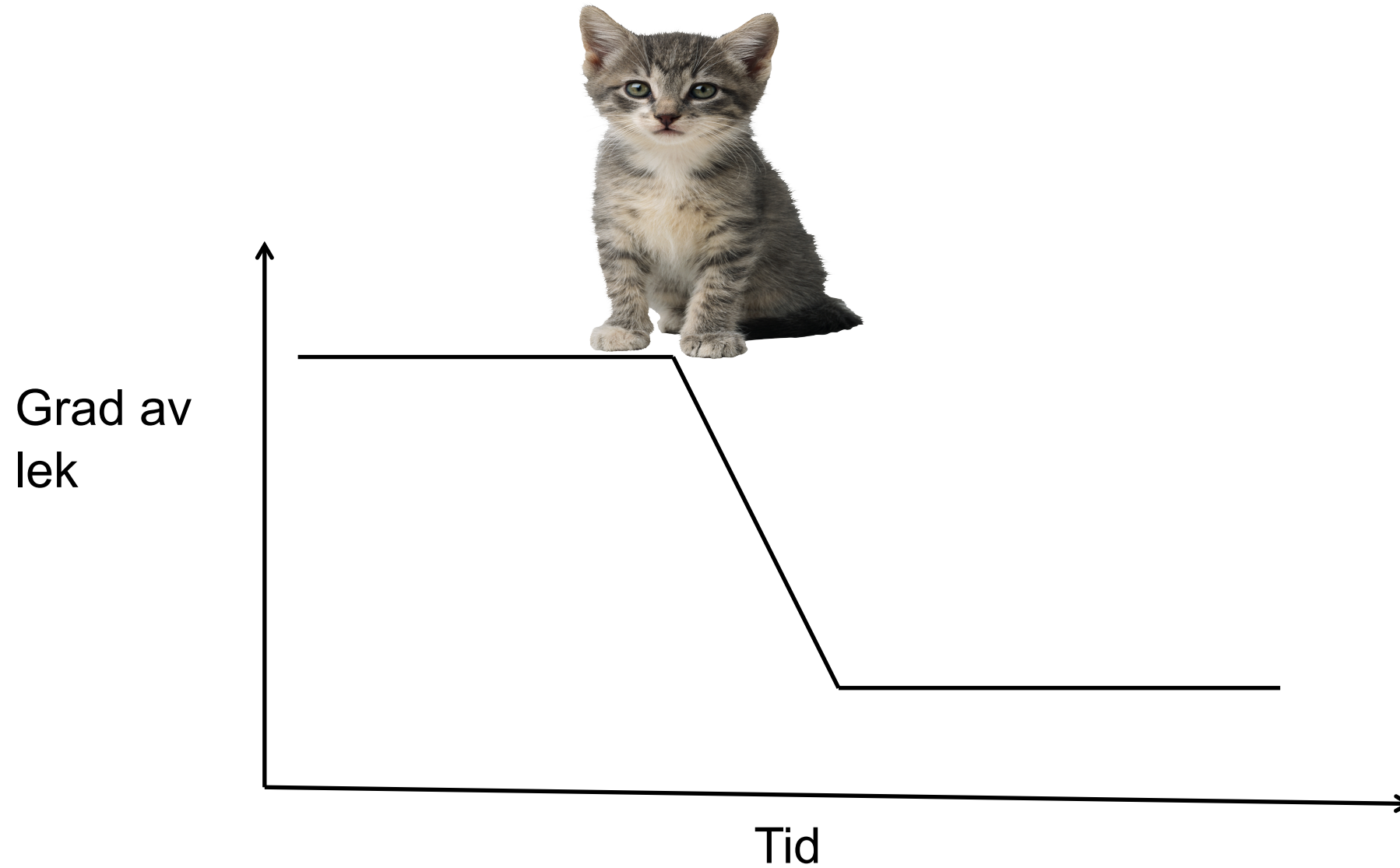
Indre arbeidsmodeller(hvordan en ser på seg selv, andre og verden)

1. Verden som en lekearena
2. Verden som en testarena
3. Verden som en kamparena
4. Verden som et fengsel

(Gordon, G (2014). Well played. The origins and future of playfulness. American journal of Play, vol.6, nr.2, s.234-266)



Ved frykt stopper leken

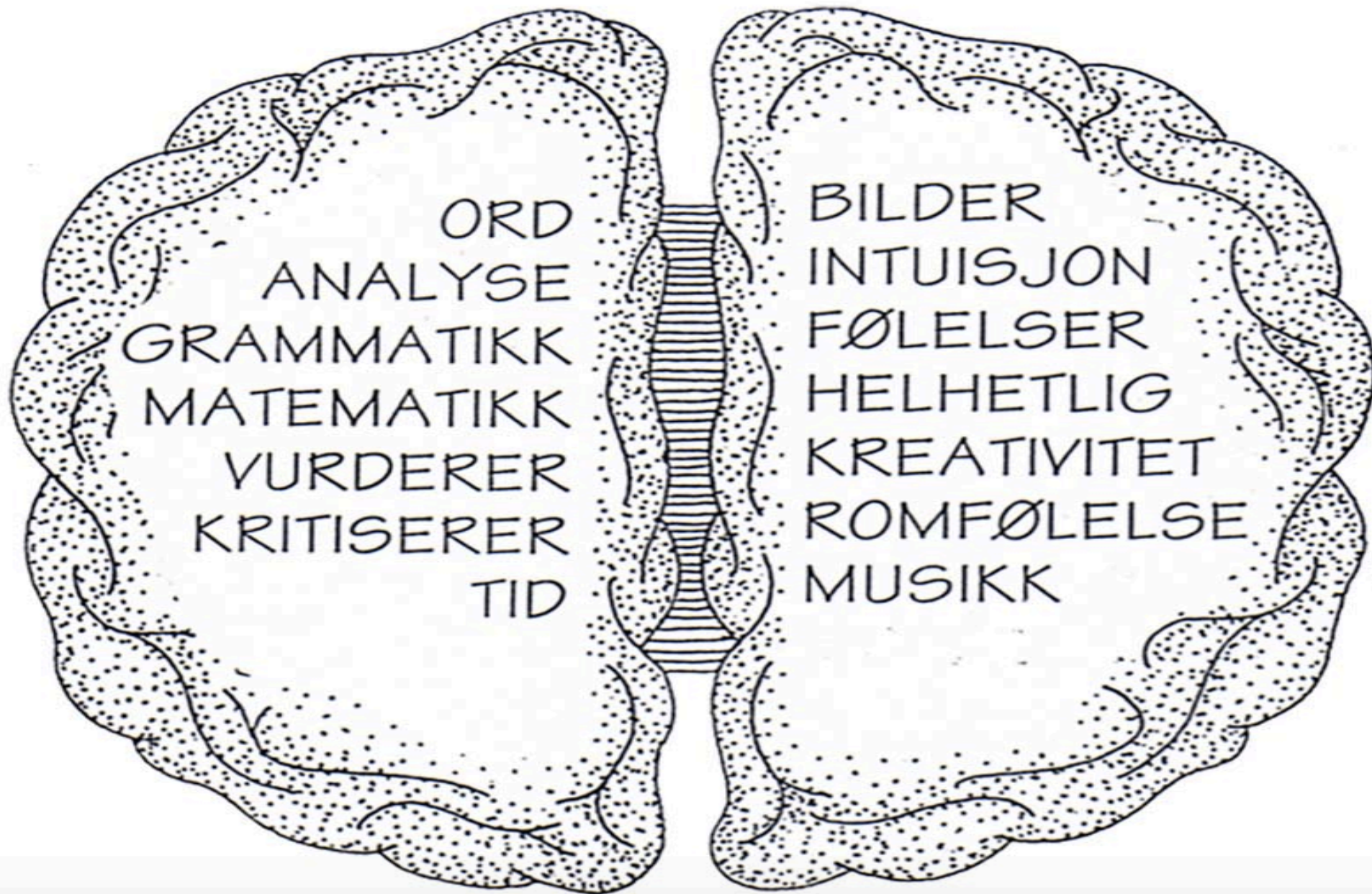


Konklusjon: Lekenhet som resultat av sunn utvikling

Vi er født til å leke

(Brown, S., 2015)





Lek og hjernen

Hjernens
hemisfærer

Lek og hjernen- høyre hjernehalvdel

“Det er ikke språkfunksjonene i HH som er de viktigste for utvikling og psykoterapi, men de implisitte, ubevisste overlevelsesfunksjonene i HH”

“....de høyeste menneskelige funksjonene som stressregulering, intersubjektivitet, humor, empati, medfølelse, moral og kreativitet- er alle i HH”

Schore, 2012. *The Science of the Art of Psychotherapy*

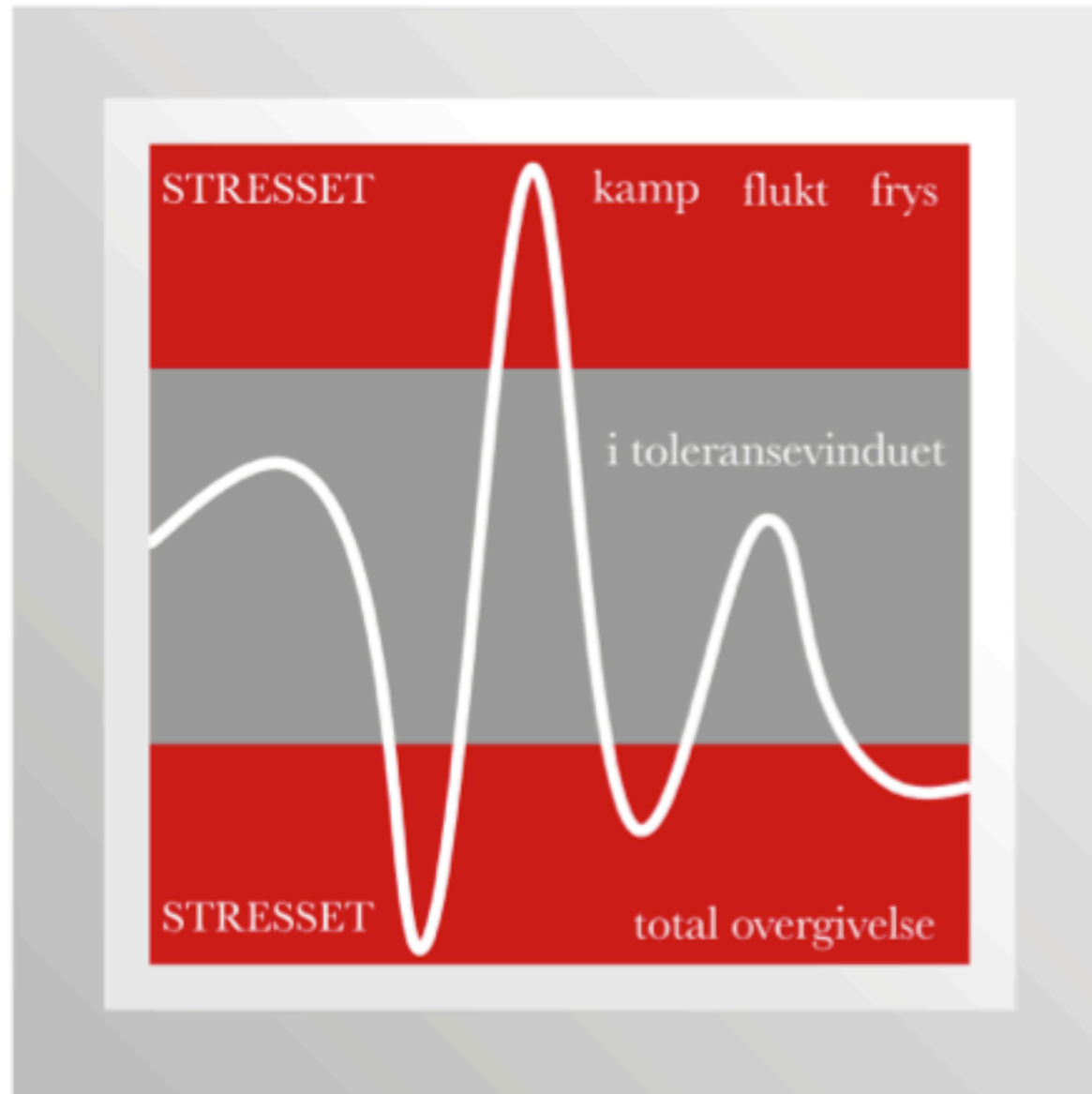
”Lek tillater en sømløs kontakt mellom Høyre- og Venstre hjernehalvdel....

Siegel, 2013

LILLAGULRØDGRØNN
GULBLÅGRØNNLILLA
RØDGGULRØD BLÅRØD
GRØNNRØD BLÅLILLA
LILLAORANSJEGRØNN
RØDGGULBLÅRØDLILLA
ORANSJEGULBLÅRØD

”Lek, glede og positive affekter utvider toleransevinduet”

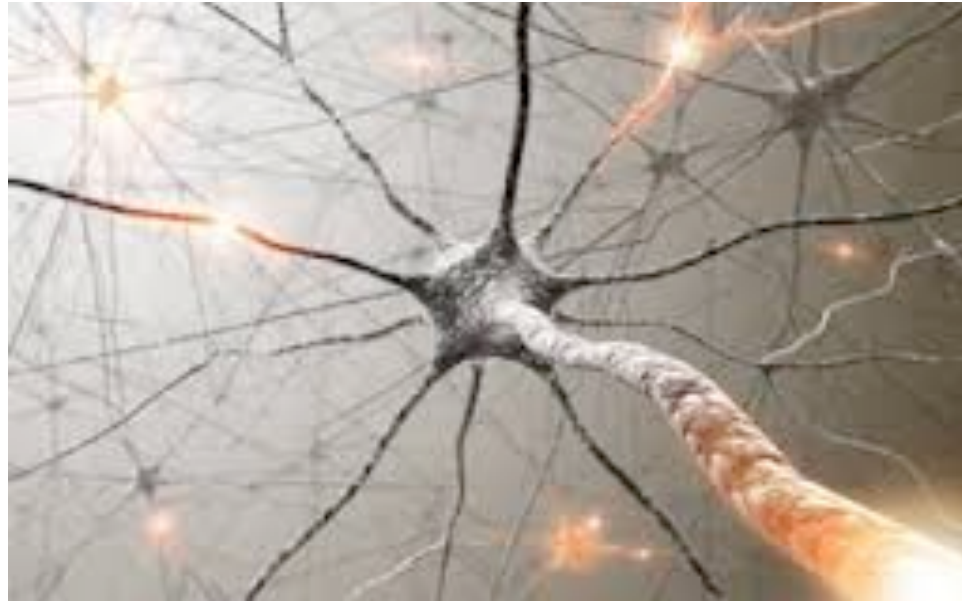
(Ogden, P. 2015)



(tilpasset etter Dan Siegel 1999)

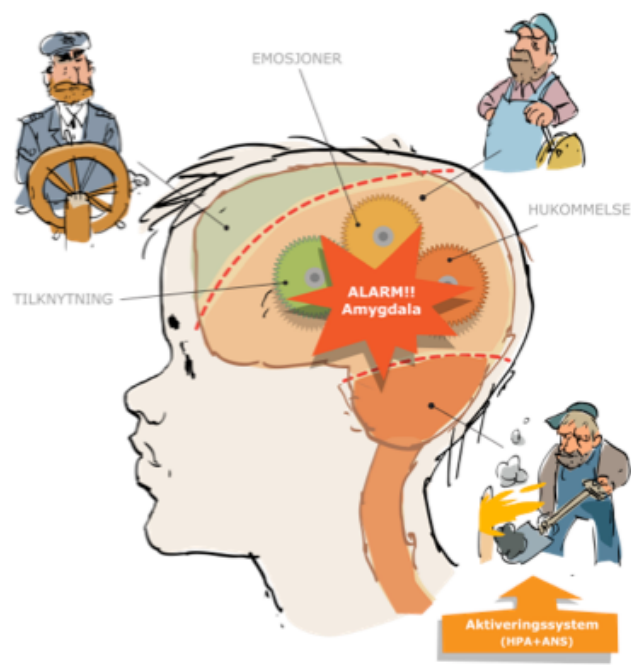
Positive affekters betydning

Speilnevroner som aktive terapeutiske virkemidler (Emde, 2009)



Lek og stadier i endring fra ”meg til vi”

1. Trygt å være lei seg, sammen med deg (trøst)
2. Trygt å være nysgjerrig og dele opplevelser (åpen og påkoblet)
3. Trygt å være glad, sammen med deg (glede)



(Dan Huges (2012) Brain-Based Parenting:
The Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment)

En personlig bekjennelse.....

med musikk, bading, mat og drikke. gjø
en
son

– Jeg føler meg som et lite barn, som bare vil ut og ha det gøy, gliste Fevik-jenta Dina Andersen (17) etter å ha fullført løpet. **Bar**
–)
Gr
of
by
ne

– Det er fargene som gjør det. Folk blir glade av så masse finne farger, fortsetter venninnen Julie Espenes (17). ur
fa

Også en meget lillafarget Andre Urland var mektig imponert



Lek- Hva jeg som voksen skal gjøre

- Legg til rette for lek; tid, sted, leker
- Legg til rette for venner
- Ha toleranse for for fysisk, støyende lek (men også den stille leken)
- Ha toleranse for rot
- Ha toleranse for utprøving (men ansvar for sikkerhet og risikovurderinger)
- Følg med og gi utfordringer (dersom de selv ikke tar initiativ til det)

Lek- Hva jeg som voksen skal gjøre?

Hva gir det gode liv?

Den viktigste faktoren for "det gode liv" er støttende relasjoner....

" For alle mennesker, uansett alder, er sosial frakobling og isolasjon den viktigste årsaksfaktor for utvikling av patologi" (Schore, 1994, Siegel, 2010)

...i tillegg til en "høy skåre" på emosjonen glede (high happiness set point) (Diener, 2000, Lykken, 1999 ref. i Gordon, 2014)

dvs. både veien og svaret på det gode liv er LEK

Svar: Jeg skal leke mer

Konklusjon: Lekenhet er en nødvendighet for vekst endring og utvikling!



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN



Hva søker du etter

HJEM

OM OSS

KONTAKT

LENKER

KURS

REFLEKSJON

FAGSTOFF

TRAUMEFORSTÅELSE

NYHETSARKIV

”Du så meg som den jeg var, ikke som den jeg burde ha vært.”



MenneskeMøter
som forandrer...

Skjul/Vis

RVTS Sør er et **kompetansehevings-** og formidlingssenter innen **psykologiske traumer**. Vi er et bredt sammensatt **fagmiljø** som omsetter kunnskap til praksis gjennom kurs, programmer og formidlingsarbeid. Med røtter i **verdier**, ønsker vi å bidra til at hjelpere blir gode menneskemøtere. Vårt samfunnsoppdrag er å være en tjeneste for tjenestene innen feltene vold og overgrep, traumatisk stress, selvmordsforebygging, flyktninger/tvungen migrasjon og psykososial beredskap.

KLAR FERDIG GÅ



Traumebevisst

